



**EDUARDO PINO A.**  
Psicólogo  
[EDUARDO.PINO@UMAG.CL](mailto:EDUARDO.PINO@UMAG.CL)

**S**i bien al mencionar las vacaciones se nos viene a la mente la posibilidad de viajar y disfrutar en lugares de esparcimiento, en la vida real sólo a veces se concretan esos panoramas, de manera total o parcial, debido a factores como lo económico, el tiempo, jerarquizar necesidades u otros que limitan la factibilidad de lo que idealmente nos gustaría.

He ahí que en ocasiones no logramos acceder a unas vacaciones "tan entretenidas" como habriamos imaginado, pero lo que salvaria de buena forma esta decepción, aunque sea en parte, es que este tiempo libre fuese invertido en descansar, recuperando energías que reseleen ese cansancio acumulado durante el periodo en que se asumen quehaceres laborales o académicos.

En nuestro país el concepto de "ocio" posee una connotación negativa. El individuo ocioso es criticado y asociado automáticamente con flojera, pereza, despropilidad, pasividad e incluso baja inteligencia. Su sola pronunciación evoca a los padres reclamando la falta de iniciativa de hijos que parecieran existir en un mundo paralelo. Pero en otras culturas el ocio es valorado como un necesario complemento a la productividad, incluso se enseña desde niños como administrarlo para regular el "no hacer nada" con actividades que ayuden a la distracción y satisfacción personal. Esta búsqueda fomenta competencias como la creatividad, donde el aprendizaje ocupa un protagonismo que diversifica esa concepción que lo limitaba sólo a obligaciones educativas formales.

En ocasiones anteriores hemos tocado el concepto de "niñeras tecnológicas", referidas a aquellas entretenciones que lograban mantener la atención prolongada de niños y adolescentes, posibilitando que los padres dedicaran parte del tiempo de crianza a otros menesteres. Hace décadas fue la televisión, para derivar a los reproductores de videos y videojuegos. La aparición de los computadores desde su inicio resultó muy atractiva debido a la diversidad de actividades por hacer, para observar un cambio cualitativo con la llegada de internet y la posterior instalación de las redes sociales. Pero lo que transformó para siem-

## Vacaciones y silencio digital

pre nuestros hábitos fue la aparición de los teléfonos inteligentes. Lo que parece tan natural hoy en día ha sido la "jaula de oro" perfecta al facilitar la vida, pero hipotecar la libertad en el uso del tiempo. Ya no es necesario llegar al hogar para hacer lo que entretiene, el afán de distracción puede resultar satisfecho en cualquier momento con un creciente espectro de ofertas.

Por esto es que la tentación de dedicarle en vacaciones una gran cantidad de horas a la distracción digital, en un scroll eterno que dosifica infimas dosis de dopamina a cambio de la atención incondicional de su cautivo consumidor, puede ser muy alta. Si en periodos dedicados a actividades laborales o académicas el uso de redes es alto (más de 2 horas diarias), no es difícil imaginar la dinámica esperable al contar con todo el tiempo disponible.

Cada vez son más las investigaciones que abordan las adicciones a las redes sociales, que además traen aparejadas consecuencias preocupantes respecto al desmedro en capacidades cognitivas, atencionales, de memoria, ejecutivas, etc. Pero también se han encontrado interesantes evidencias de la relación que se establece con los estados emocionales y la socialización. Lo que se supone iba a fomentar la comunicación, integración social y bienestar emocional, cada vez se está asociando más con alienación, dependencia e insatisfacción emocional.

Es así que en Estados Unidos y Europa aproximadamente un 30% de los encuestados declara estar regulando el tiempo que pasa en redes sociales, tratando de recuperar tiempo valioso y, especialmente, salud mental. Disminuir la frecuencia de uso e incluso tomarse estos "silencios digitales" (eliminar distracciones tecnológicas) cada cierto tiempo, han demostrado que fomentan mayor tranquilidad, ayudan a recuperar niveles atencionales y de memoria, además de recuperar la motivación ante tareas de mayor complejidad que no necesariamente resultan fáciles o agradables. Es curioso que TikTok, la red más popular del mundo, sea prohibida en su país de origen como es China, en un simil metafórico del traficante que vende droga a los demás, pero ni él ni su familia la consumen.

Ojalá estas vacaciones sean un momento de descanso, cambio de actividades, ejercicio físico, cultura, contacto con la naturaleza, convivencia familiar y camaradería con las amistades. Un tiempo de colocar al día lo pendiente, arreglar lo que se ha postergado por falta de tiempo, aprender algo nuevo e interesante o simplemente dormir más, porque el silencio es un bien cada vez máspreciado y escaso.