LITORALPRESS

Fecha: 13-10-2020
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Actualidad
Título: **Detox digital: ¿de qué sirve realmente hacer un respiro tecnológico?**

Pág. : 10
Cm2: 768,0
VPE: $ 4.223.343

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

Más que hacer una pausa de varios días, especialistas llaman a un uso responsable de estos medios

Detox digital: ¿de qué sirve realmente hacer un respiro tecnológico?

Pasar mucho tiempo frente a una pantalla nos afecta en varios sentidos. Por eso es importante realizar breaks durante el día y desconectarse de todo lo digital unas tres horas antes de dormir.

BANYELIZ MUÑOZ

Diversos estudios revelan que Chile es uno de los países de gión que más tiempo pasa conectado a internet. Y se cree que con esto de la pandemia ha aumentado aún más su uso. De hecho, según un reciente informe de la Subsecretaría de Telecomunicaciones (Subtel), durante el primer trimestre del año el tráfico total de internet fija y móvil creció un 40% en comparación al mismo periodo del año pasado (https://bit.ly/3hwxeCK).

Lo anterior, impulsado por el teletrabajo, la educación online, las videollamadas y por el excesivo tiempo que pasamos en nuestro hogar.

El efecto de la luz azul

Es evidente que esto del confinamiento nos tiene súper conectados. Pero debe tener en cuenta que pasar mucho tiempo en el computador o en el smartphone nos perjudica en varios aspectos. "El efecto de la luz azul (lo que emiten las pantallas Led) altera ciertas respuestas hormonales que pueden afectar al sueño; como también pueden provocar problemas de cansancio ocular al no parpadear regularmente (el ojo pierde su lubricación natural). Además, puede producir dificultades a nivel corporal, como cefaleas o dolores musculares por la posición del cuerpo", comenta el psicólogo de la Universidad Central, Pedro Salinas.

Por lo mismo, sugiere hacer algunas pausas durante el día, como pararse y hacer ejercicios de estiramiento, por ejemplo. También recomienda desconectarse del celular por lo menos tres horas antes de dormir. "Con estas medidas puede ir mejorando ciclos naturales del cuerpo sobre los cuales ha tenido que ejercer una adaptación forzada por el hecho de estar en una posición y con una tensión frente al computador que no es natural. También permite mejorar la atención y la concentración, mejora su estado de ánimo, puede normalizar sus ciclos y calidad del sueño; y disminuye la posibilidad de sufrir cefaleas o molestias musculares".

¿Cuándo es un problema?

Hasta acá, todos necesitamos de tiempo para hacer varios breaks mientras se pueda. Para el especialista pasa a ser un inconveniente cuando las personas pasan muchas horas por condiciones de trabajo frente a un computador, o porque las jefaturas no respetan sus horarios laborales, y envían mails o WhatsApp a toda hora, generándoles estrés.

"En Francia, por ejemplo, hay determinantes legales que implican que una jefatura no puede enviar correos o mensajes fuera de su ámbito laboral. En Chile se ha ido implementando, pero sabemos que no se está respetando. Por eso mucha gente suele estar conectada, porque está todo el tiempo recibiendo información. Las empresas debieran respetar los horarios de descanso digital", opina.

También para las personas que tienen un cuadro ansioso o depresivo, estar conectados podría agravar su patología. Y para los jóvenes que pasan todo el día mirando su celular.

Es más, sobre esto último dice que hay un concepto que se atribuyó a las personas que pasan todo el día conectadas, que se llama Fomo, (acrónimo de *fear of missing out*), que significa el miedo a perderse algo (en las redes sociales o a quedar excluido de un evento), lo que obliga a los que sufren este síndrome a permanecer conectados a internet. De ahí, hay otro término que se desprende, que es la nomofobia, que es el miedo que perder el celular.

Sin ansiedad

Más que un detox, o una desintoxicación digital, entendida como un periodo de tiempo que una persona evita los medios digitales, Rodolfo Bachler, académico de la Escuela de Sicología de la Universidad Mayor, insta a que las personas sean responsables con su uso. Su punto es que no provoquen ansiedad. "Por ejemplo, despertarse y no buscar el teléfono de forma automática".

El problema es cuando se usa de manera compulsiva. Ejemplo de ello sería estar todo el tiempo buscando información sobre el coronavirus, o de X noticias, o viendo si le han dado like a una foto que publicamos en Instagram o en Facebook. "Ese sería un uso ansioso, que tiene más que ver con obtener reconocimiento y no tanto con un deseo genuino por saber cómo están mis amigos", agrega.

"La idea es acceder a las redes de una manera que sea beneficiosa en términos psicológicos y no realizar un uso compulsivo, automatizado, que ayuda a producir estrés y que aumenta nuestra ansiedad. Dentro de esa lógica, limitar los tiempos de uso de las pantallas es absolutamente necesario", subraya.

Pablo Ferrer, académico del Instituto de Sicología y Centro de Atención Psicológica (CAPS) de la Universidad Austral, sostiene que en el escenario actual es muy difícil que podamos desconectarnos del todo, dado que el medio de comunicación de ahora es justamente lo digital. "Más que un respiro, lo ideal es generar un hábito saludable con estas herramientas. Reducir su uso, tener horarios de desconexión que puedan ser estructurados para toda la familia, tener fuentes fidedignas de información, y poder conversar sobre el uso de los medios digitales en familia".