



# Saber desconectar

Los teléfonos inteligentes o *smartphones* han abierto un mundo inmenso de conectividad personal. Aportan muchas ventajas, pero también hay que saber gestionar este flujo de información para no verse desbordado.

Texto de **Yaiza Saiz**

Ilustración de **Mariona Cabassa**

## TECNOLOGÍA

CONTESTAR una llamada de voz al tiempo que se reciben cinco correos electrónicos, una nueva notificación en Facebook y dos avisos de mensajería instantánea en Whatsapp es habitual para quien posee un *smartphone*. Gracias a estos teléfonos inteligentes, el fenómeno de la conectividad ya no se asocia sólo al uso del ordenador, sino a cualquier momento y lugar. Su empleo crece sin parar; su cuota de implantación en España (el porcentaje de usuarios de móvil con un teléfono inteligente) supera de largo el 50%.

La gran ventaja de estar permanentemente conectados a la red a través de los *smartphones* es a la vez su principal desventaja: muchos de sus usuarios no saben desconectar. Un estudio de la Sociedad Británica de Psicología demuestra que el uso de *smartphones* aumenta el estrés debido a la obsesión que produce recibir mensajes. Los usuarios de esta tecnología deben adaptarse a la hiperconectividad que comportan los teléfonos inteligentes.

Un *smartphone* combina redes sociales con mensajería instantánea, correo electrónico, llamadas, juegos y navegación por páginas web. "Ser un todo en uno puede generar cierta dependencia", afirma Enrique Echeburúa, catedrático de Psicología Clínica de la Universidad del País Vasco. "La inmediatez y la interactivi-



dad hacen protagonista a la persona que lo utiliza, por lo que el *smartphone* se convierte en un elemento muy atractivo”, añade. Pero ¿pueden ser adictivos estos teléfonos?

Estrictamente, no se puede hablar de adicción, ya que ni la Organización Mundial de la Salud (OMS) ni la Sociedad Americana de Psicología, por ejemplo, reconocen que exista adicción sin sustancias, pero entre los psicólogos la polémica está servida. Para algunos especialistas, los *smartphones* son inofensivos, otros sin embargo creen que son peligrosos y que pueden inducir tanta adicción como cualquier sustancia.

Al margen del debate, lo que sí existe en el colectivo es una cierta preocupación por el abuso que se hace de la nueva tecnología. “Un *smartphone* en sí es menos peligroso que un vaso de gaseosa, el problema es quien está detrás de él”, afirma Juan Alberto Estallo, psicólogo del Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones que acoge el centro Fòrum del hospital del Mar de Barcelona. No se abusa del teléfono sino de los servicios que ofrece, a los que se accede con el dispositivo.

Los canales de mensajería instantánea (Whatsapp, BlackBerry Messenger o el chat de Facebook, entre otros) son las aplicaciones que más *enganchan* a los usuarios de *smartphones*. “La inmediatez con que se contestan los mensajes genera siempre una espera, una impaciencia”, dice Estallo. Cuando se envía un mensaje de este tipo, se espera automáticamente una respuesta, un *feedback* rápido por parte de la otra persona. Durante la

espera, el comportamiento humano podría equipararse a la conducta del perro de Pavlov, ejemplo que utilizó el fisiólogo ruso para explicar el condicionamiento clásico: el perro de Pavlov esperaba con anhelo el sonido de la campana para advertir que la comida ya estaba lista. Lo mismo hace el ser humano ante el *smartphone*, esperando recibir ese mensaje que tanto le inquieta. “Los niveles de alerta se disparan”, asegura Echeburúa.

Estar pendiente de los correos electrónicos entrantes, de los mensajes instantáneos..., repercute negativamente en la tarea que se esté desarrollando en el momento en que se escucha el timbre de aviso.

## Autodisciplina, la clave

◆ Establecer normas y pautas de uso del *smartphone* es una medida óptima para evitar la hiperconectividad al teléfono.

◆ Silenciar el teléfono. No dejarlo activo en todo momento. Imponerse el acceder a los mensajes solamente en algunas horas determinadas del día.

◆ Desactivarlo una hora antes de acostarse para alcanzar los niveles necesarios de relajación para dormir y garantizar que no interrumpa el sueño.

◆ Distinguir si las informaciones que llegan al teléfono son urgentes, importantes u ociosas.

◆ En vacaciones, desconectar la tarifa de datos del *smartphone* para disfrutar plenamente del tiempo libre.

◆ En momentos de interacción cara a cara con otras personas, no prestar atención a los mensajes que llegan al teléfono, sino a la persona con la que se dialoga.

◆ No esperar una respuesta inmediata siempre de la persona a la que se ha enviado un mensaje.

“La inmediatez con que se contestan los mensajes genera siempre una impaciencia”, dice un psicólogo, una espera que hay que aprender a gestionar

Echeburúa considera que “el grado de concentración en la tarea principal disminuye, al tiempo que aumenta la fatiga mental”.

El uso de *smartphones*, además de influir en la concentración, somete a sus usuarios a un estrés ligado al acoso multicanal –es decir, cuando se reciben mensajes en el teléfono por múltiples vías a la vez–. “La sobrecarga informativa nos afecta en función de los protocolos que establecemos para gestionar la información”, afirma el tecnólogo Enrique Dans, profesor de IE Business School. Con el término “protocolo” se refiere al modo elegido por cada persona para manejar cada canal por el que recibe información en el *smartphone*. Por ejemplo, en el caso de la mensajería instantánea (como Whatsapp), la persona debe decidir cómo y con qué frecuencia contestará a los mensajes, si lo hará en tiempo real, si se desconectará o por el contrario estará siempre

conectada. “El teléfono móvil ha pasado de simple aparato para comunicarnos a ser en un pequeño ordenador dentro de nuestro bolsillo”, aclara Dans. Para evitar la sobrecarga informativa y el acoso multicanal, el experto recomienda que “cada persona desarrolle estos protocolos de uso de la tecnología”.

Los problemas de concentración y el estrés generado por el bombardeo informativo pueden evitarse, además de creando unos hábitos de conducta como recomienda el tecnólogo, con autodisciplina. “Si una persona necesita para poder dormir un alto grado de relajación, debe apagar el móvil para evitar la alerta –comenta Echeburúa–; lo mismo en el trabajo, es recomendable silenciar el móvil para evitar desconcentrarnos”.

Es imprescindible saber desconectar del *smartphone*. No obstante, tanto psicólogos como tecnólogos confían en que sea la propia evolución tecnológica quien inculque los hábitos de conducta en la sociedad. “Los usos y las costumbres se desarrollan a medida que las personas interactúan con una nueva tecnología”, explica Dans. “Las personas que no se enteren de nada al atender el *smartphone* y otra tarea a la vez irán dejando de hacerlo”, asegura. “Hay que confiar en la coevolución tecnológica”. ○