



Pusimos a prueba la tendencia del *detox* digital, a la que se sumó el Presidente Gabriel Boric

Del aislamiento a la paz mental: el reto de vivir una semana con un celular sin internet

Pedir un taxi, revisar el menú de un restaurante con QR u organizar una junta con amigos se convierten en un desafío en un mundo sin pantallas, redes sociales ni la necesidad de estar siempre disponible.

MARÍA FLORENCIA POLANCO

Cuando les propuse a mis compañeros del diario pasar una semana sin celulares inteligentes y ponernos a prueba, su reacción me recordó a la película "El exorcista". Pero yo era la niña poseída: risas nerviosas, ojos desorbitados y un casi unísono "¿te volviste loca?", fueron la respuesta. En mi defensa, la idea no surgió de un repentino fervor amish, sino del Presidente Gabriel Boric. Pocos días antes, tras llamarles la atención a sus ministros (quienes miraban el celular en vez de escuchar los discursos de apertura en el Congreso Futuro 2025), sacó orgulloso su móvil almeja sin internet.

"Bueno, si él puede, yo también", pensé. *Spoiler*: no es tan simple.

Pero para demostrar que el desafío era posible, me ofrecí como tributo y emprendí mi primera misión: encontrar un celular básico y, por siete días, decirle adiós a WhatsApp (y a mi billetera electrónica, a mi calendario digital, mi lista de canciones favoritas y tantas cosas más). Tras peregrinar por varios centros comerciales, finalmente di con uno en una tienda de barrio en Providencia. Primera sorpresa: les dicen —discriminación mediante— celulares de "adulto mayor".

Apenas me lo entregaron lo exploré y fui directo a la sección juegos: ninguno. No soy de jugar con el celular, pero quería volver a sentir la adrenalina de "la vibora". Tenía lo básico: llamadas, mensajes de texto, radio y una cámara para sacar fotos (no *selfies*) de la era jurásica.

Superada la prueba, le entregué mi *smartphone* a mi equipo (sudando, lo admito), quienes lo guardaron en una caja metálica y al fondo de un cajón, como si fuera plutonio.

Así, con mi nuevo celular *vintage* en mano, me enfrenté a mi primer día de *detox* digital. Aunque algo había adelan-



No estar siempre disponible por WhatsApp ayuda a enfocar la energía.

tado. El año pasado, opté por cerrar mi Instagram al darme cuenta de que, en un par de segundos, mi cerebro procesaba imágenes de bombardeos en Gaza y el matrimonio de una amiga, y mi única reacción era deslizar el dedo hacia el siguiente contenido. Horror y felicidad coexistían, pero no sentía nada (y soy de las que lloran con los comerciales). Eso me dio miedo: había empezado a normalizar lo anormal.

Adiós WhatsApp, hola humanidad

¿Y, entonces, qué hacer sin internet en el bolsillo? No voy a mentir: los primeros días fueron difíciles. En el metro o en la micro, además de confirmar que sí somos adictos a las pantallas (en mis viajes, no vi a una sola persona miran-

do por la ventana), también me descubrí a mí misma viendo un *reels* en una pantalla ajena por el raballo del ojo.

Lo cierto es que el mundo de hoy está hecho para vivir con un *smartphone*. Sin celular con internet, pedir un taxi, revisar el menú de un restaurante con QR, confirmar una dirección, escribir una nota recordatorio u organizar una junta espontánea con un grupo de amigos se convierten en un desafío digno de una gincana, como si el mundo conspirara para recordarte que estás "fuera del sistema".

Más de una vez me vi presa de un sentimiento de aislamiento: el mundo (virtual) seguía avanzando y yo no me estaba enterando de nada. Mi marido, a veces, me notificaba algunas cosas (gracias por eso). Pero, con tristeza, también confirmé que con la gran mayoría de mis amigos nos acostumbramos a saber de nosotros por redes sociales o un audio de WhatsApp. En estos días, solo tuve llamadas entrantes y perdidas de mi familia para saber cómo estaba (y claro, de compañías móviles o bancos ofreciendo sus —molestas— ofertas de último minuto).

Pero mi balance, ya superada la misión y mientras redacto estas líneas, es más positivo que negativo. Sí, el celular con internet es muy útil y nos permite hacer muchas cosas a la vez (aunque no estoy segura si eso es bueno o malo), pero también agota y nos llena de ruido constante. Ese ruido, al menos por una semana, desapareció por completo:

Dormí como no lo hacía en años. Sin notificaciones, sin memes, sin videos de gatos atrapándose en un bucle infinito; caía rendida apenas mi cabeza tocaba la almohada. También me sentí más segura en la calle, porque,

seamos honestos, nadie quiere robarte un aparato que parece más útil como arma contundente que como dispositivo tecnológico.

La desconexión también trajo una productividad que no veía desde los tiempos en que solo había internet por cable. Sin distracciones, logré concentrarme en una tarea por horas, algo que antes parecía una quimera. Es increíble cómo un pequeño dispositivo puede fragmentar tanto el enfoque. Ahora me pregunto: ¿qué tanto podría lograr si hiciera de esto un hábito?

El celular "tonto" me recordó que, a veces, menos es más. Volver a escribir mensajes con las teclas numéricas (y la odisea de encontrar las letras correctas) tuvo un toque nostálgico. No había

emojis para rellenar "silencios" incómodos, así que las palabras tenían que bastar.

Quizás lo más positivo de todo fue darme cuenta de lo mucho que valoramos estar siempre disponibles. Desconectarme me hizo recordar que no pasa nada si respondes un mensaje al día siguiente, y que el mundo no se acaba si no contestas en el momento. Más aún, disfruté la sensación de elegir en qué quería enfocar mi energía.

Cuando volví a encender el *smartphone*, lo primero que vi fueron 246 mensajes sin leer. Mi corazón palpitaba como si hubiera abierto la puerta de un examen sorpresa. Cerré WhatsApp y apagué el celular. ¿Hasta cuándo? Todavía no lo sé. Pero si algo aprendí esta semana es que desconectarse es la mejor manera de reconectar con lo que realmente importa.



Los celulares sin internet tienen lo básico: llamadas, mensajes de texto y aplicaciones como radio.