



fayerwayer

FW

Los beneficios de una “desintoxicación digital” podrían ser más de los esperados, dice un estudio

Ciencia. Desconectarse para conectarse: la fórmula que produce un 91% de mejoría en la salud mental.

Jona Valenzuela
fayerwayer.com

Hoy en día, dejar el teléfono por más de cinco minutos sin revisarlo parece una misión imposible digna de una película de acción. Sin embargo, un nuevo estudio sugiere que cortar el acceso a Internet móvil por un tiempo podría ser el equivalente a unas vacaciones para el cerebro.

Publicado en PNAS Nexus, este experimento puso a prueba lo que pasaría si las personas se tomaran un “descanso digital” y los resultados fueron sorprendentes: menos ansiedad, mejor concentración y una sensación general de bienestar.

“Modo Avión Prolongado”

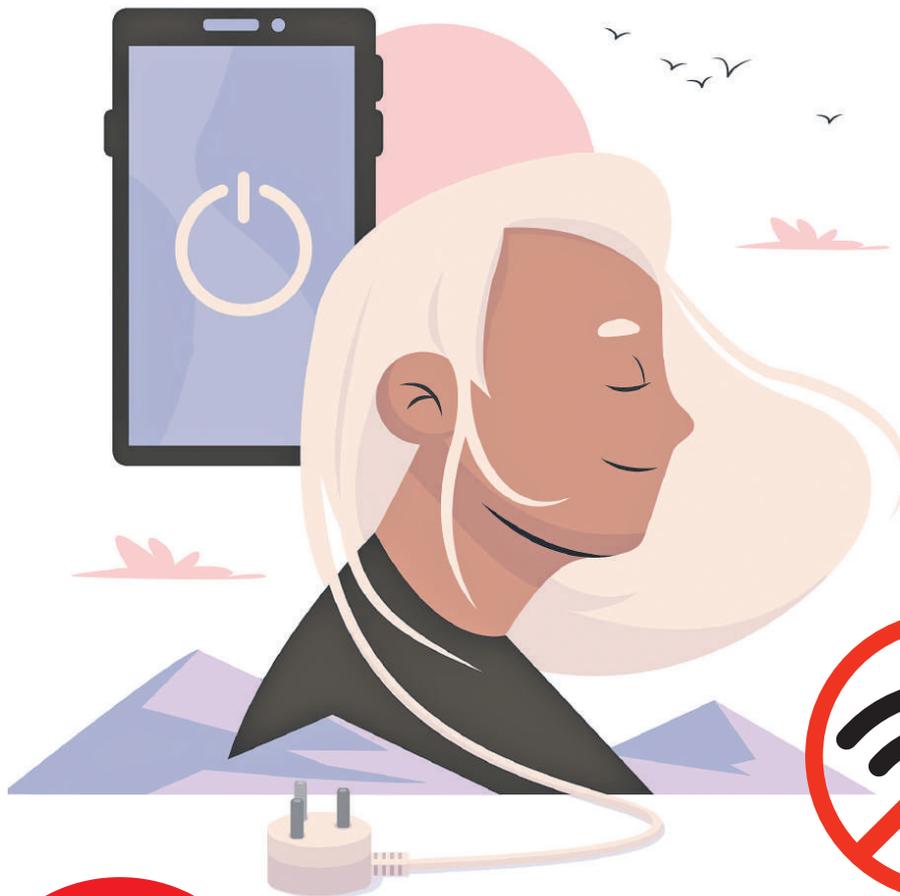
Para comprobar el impacto de una desintoxicación digital, un equipo de investigadores convenció a 467 valientes para bloquear completamente su acceso a Internet móvil (sí, sin Wi-Fi ni datos, pero aún con llamadas y mensajes de texto).

Para asegurarse de que no hicieran trampa, instalaron una aplicación llamada Freedom, que impidió cualquier intento de conexión durante dos semanas.

Al final del experimento, los resultados fueron casi milagrosos. El 91% de los participantes reportó mejoras en su salud mental, más bienestar e incluso una mejor capacidad para enfocarse.

Básicamente, todo lo que la gente busca con yoga, meditación y apps de productividad... solo que en este caso, bastó con apagar Internet.

Lo más impactante es que el efecto fue tan fuerte que, según los investigadores, las



mejoras en síntomas de ansiedad y depresión fueron comparables a los efectos de la terapia cognitivo-conductual o incluso al uso de anti-

depresivos.

¿Por qué desconectarse nos hace sentir mejor?

Los científicos identificaron cuatro razones principales por las que cortar el Internet móvil tuvo un impacto positivo en los participantes:

Más tiempo en el mundo real: Sin la tentación de revisar redes sociales o ver videos sin fin, las personas pasaron más tiempo haciendo cosas “de la vida real”, como hablar con

otras personas cara a cara, hacer ejercicio, leer y hasta salir a tomar aire fresco.

Conexiones más profundas: Sin notificaciones constantes interrumpiendo cada conversación, los participantes reportaron sentirse más presentes con sus amigos y familiares. De repente, la gente volvió a hablar sin mirar el teléfono cada dos minutos.

Mayor autocontrol: La ausencia de Internet eliminó la tentación de estar pegado al celular sin darse

cuenta. En lugar de entrar en el clásico “voy a revisar algo rápido” que termina en una hora perdida en redes sociales, los participantes sintieron que tenían más control sobre su tiempo y su atención.

Dormir como un bebé: Sin el brillo de la pantalla y la avalancha de contenido justo antes de dormir, los participantes reportaron noches más tranquilas y reparadoras. Parece que cambiar el scroll infinito por unas horas de sueño de calidad fue una gran idea.



CÓDIGO QR

Escanea el código y visita el sitio de fayerwayer.com



FREEPIK

¿Todos deberíamos apagar el Internet móvil?

El experimento fue un éxito, pero hubo un pequeño detalle: solo el 25% de los participantes logró mantenerse completamente desconectado durante las dos semanas.

Esto demuestra que, aunque la desintoxicación digital es beneficiosa, también es difícil de lograr en la práctica.

La buena noticia es que no es necesario apagar Internet por completo para obtener beneficios: pequeños cambios como limitar el tiempo de pantalla, programar momentos del día sin conexión o simplemente desactivar las notificaciones pueden hacer una gran diferencia.

¿Es hora de repensar nuestra relación con la tecnología?

Este estudio nos deja con una pregunta interesante: ¿deberíamos todos hacer una pausa digital de vez en cuando?

Con cada vez más investigaciones mostrando los efectos negativos del uso excesivo del celular, tal vez la clave para una mejor salud mental sea tan simple como mirar menos la pantalla y más el mundo real.

Tal vez, después de todo, la verdadera revolución digital sea aprender a desconectarnos.